Cancer Council

Greek

Αλκοόλ και πρόληψη του καρκίνου

Alcohol and Cancer Prevention

Υπάρχουν πειστικά στοιχεία ότι η κατανάλωση αλκοόλ αυξάνει τον κίνδυνο καρκίνου του εντέρου, μαστού, στόματος, λάρυγγα, φωνητικών χορδών, οισοφάγου (του σωλήνα κατάποσης της τροφής) και ήπατος. Ο κίνδυνος καρκίνου αυξάνεται ακόμη και αν πίνετε μικρές ποσότητες αλκοόλ. Όσο περισσότερο πίνετε, τόσο μεγαλύτερος είναι ο κίνδυνος. Αν επιλέξετε να πιείτε, περιορίστε την ποσότητα.

Είδη αλκοόλ και κίνδυνος καρκίνου

Το είδος αλκοόλ που πίνετε δεν κάνει διαφορά. Η μπίρα, το κρασί και τα αποσταγμένα ποτά αυξάνουν όλα τον κίνδυνο καρκίνου.

Άλλα προβλήματα υγείας και αλκοόλ

Η βαριά χρήση οινοπνευματωδών συνδέεται με πολλά προβλήματα υγείας, όπως την κίρρωση (ουλές) του ήπατος, εξάρτηση από το αλκοόλ, εγκεφαλικό επεισόδιο (συμφόρηση), αυτοκτονία, τραυματισμό και αυτοκινητικά ατυχήματα.

Το αλκοόλ, ακόμη και όταν καταναλώνεται σε μικρές ποσότητες, περιέχει μεγάλη ποσότητα ενέργειας (kilojoules ή θερμίδες), επομένως μπορεί εύκολα να συμβάλλει στην αύξηση του σωματικού βάρους. Όσοι είναι υπέρβαροι ή παχύσαρκοι διατρέχουν επίσης αυξημένο κίνδυνο καρκίνου.

Αλκοόλ και καρδιοπάθεια

Στο παρελθόν, οι ερευνητές πίστευαν ότι το κόκκινο κρασί ίσως είχε προστατευτική δράση έναντι της καρδιοπάθειας, αλλά αυτό δεν φαίνεται να αληθεύει.

Υπάρχουν καλύτερα πράγματα που μπορείτε να κάνετε για να μειώσετε τον κίνδυνο της καρδιοπάθειας καθώς και του καρκίνου, όπως να μην καπνίζετε, να ακολουθείτε υγιεινή διατροφή, να είστε σωματικά δραστήριοι και να διατηρείτε υγιές σωματικό βάρος. Είναι σημαντικό να εξετάσετε τους κινδύνους και τα οφέλη της κατανάλωσης αλκοόλ για εσάς προσωπικά.

Κάπνισμα και αλκοόλ

Είναι γνωστό εδώ και πολύ καιρό ότι το κάπνισμα είναι βλαβερό για την υγεία. Οι συνδυασμένες επιδράσεις του καπνίσματος και του αλκοόλ αυξάνουν σημαντικά τον κίνδυνο καρκίνου (περισσότερο από ό,τι ο καθένας από αυτούς τους παράγοντες ξεχωριστά). Μέχρι το 75 τοις εκατό των καρκίνων των ανώτερων αναπνευστικών οδών και του πεπτικού σωλήνα μπορεί να σχετίζονται με το συνδυασμό αλκοόλ και καπνίσματος.

Τι θα πρέπει να κάνω;

Για να μειώσετε τον κίνδυνο καρκίνου, αν δεν πίνετε, μην το αρχίσετε. Αν επιλέξετε να πιείτε:

- Περιορίστε την κατανάλωση.
- Για άνδρες – μην υπερβαίνετε τα δύο τυποποιημένα ποτά την ημέρα.
- Για γυναίκες – μην υπερβαίνετε το ένα τυποποιημένο ποτό την ημέρα.
- Αποφεύγετε την άμετρη κατανάλωση ποτών. Μην «εξοικονομείτε» τα ποτά σας χρησιμοποιώντας ημέρες χωρίς αλκοόλ, μόνο και μόνο για να τα πιείτε όλα μονομιάς.
- Να έχετε τουλάχιστον δύο ημέρες χωρίς αλκοόλ κάθε εβδομάδα.
- Επιλέγετε ποτά χαμηλής περιεκτικότητας σε αλκοόλ.
- Τρώτε κάποια τροφή όταν πίνετε.

Να θυμάστε ότι αν έχετε οποιεσδήποτε ανησυχίες ή ερωτήσεις, παρακαλείστε να επικοινωνήσετε με το γιατρό σας.

Ένα τυποποιημένο ποτό =

100ml κρασί (1 μπουκάλι = 7 τυποποιημένα ποτά)

285ml (1 μέτριο ποτήρι) μπίρα πλήρους περιεκτικότητας σε αλκοόλ

425ml (1 μεγάλο ποτήρι) μπίρα χαμηλής περιεκτικότητας σε αλκοόλ

30ml (1 σφηνάκι) αποσταγμένα ποτά

60ml (2 σφηνάκια) sherry

220-250ml αλκοολούχο σόδα (2/3 μπουκαλιού).

Τα κοκτέιλ μπορεί να περιέχουν περισσότερα από τρία τυποποιημένα ποτά!

Τρόποι μείωσης του κινδύνου που διατρέχετε από τον καρκίνο

Πώς τα πάτε γενικά;

(Σημειώστε με √ αν χρειάζεται να λάβετε μέτρα)

- ☐ Σταματήστε το κάπνισμα
- ☐ Προστατεύεστε από τον ήλιο
- ☐ Διατηρείτε το βάρος σας σε υγιή επίπεδα
- ☐ Να είστε σωματικά πιο δραστήριοι
- ☐ Η διατροφή σας να είναι υγιεινή και ισορροπημένη
- ☐ Αποφεύγετε ή περιορίζετε την κατανάλωση αλκοόλ

Πού μπορώ να βρω αξιόπιστες πληροφορίες;

Γραμμή βοήθειας Αντικαρκινικού Συμβουλίου 13 11 20
Πληροφορίες και υποστήριξη για εσάς και την οικογένειά σας με κόστος τοπικής κλήσης από οπουδήποτε στην Αυστραλία.

Ιστοχώρος Αντικαρκινικού Συμβουλίου
(με συνδέσμους σε Αντικαρκινικά Συμβούλια πολιτειών και επικρατειών)
www.cancercouncil.com.au

Υπηρεσία Μετάφρασης και Διερμηνείας 13 14 50

CAN10287G 11/12